

# O que podemos aprender com a queda?

O que nos define é a forma como levantamos depois da queda. Está cansado? desenhe flores; está com raiva? desenhe linhas; está desesperado? desenhe um caminho!

André Castro (\*)

Era mais uma manhã de trabalho no ano de 2005. Minha filha tinha nascido há alguns meses e a minha euforia junto com a necessidade de crescer para encarar os novos desafios eram enormes. Sou dentista, formado em 1987. Fundei e dirigi durante 21 anos a operadora de planos odontológicos Oral Clean que comercializava planos odontológicos para funcionários de empresas e cujo desfecho conto nesse artigo.

Lembro-me, naquela manhã, que ao chegar no escritório deparei na recepção com um rapaz simpático, cumprimentei-o e subi para a minha sala. Alguns minutos depois, minha secretária entrou no meu escritório, branca como cera. “Está tudo bem? está sentindo alguma coisa?” A partir daí as palavras que ouvi nunca mais eu esqueci. “Aquele rapaz, lá embaixo, está trazendo a carta de rescisão do nosso contrato”, disse ela, assustada, referindo-se ao nosso maior contrato, responsável, até então, por mais da metade do nosso faturamento.

Os dias que se passaram foram bem difíceis. Por várias noites me encontrei acordado no meio da madrugada preocupadíssimo com a situação que eu não enxergava solução, mas que, de alguma forma, precisava encontrar. Eu nunca tinha passado por nada parecido. Dê uma hora para outra as contas não batiam, meu futuro estava indefinido, meus planos incertos, juntamente com os da minha filha de poucos meses. Sempre ouvi que é na dificuldade que aprendemos novas lições, confesso que essa lição estava sendo bem dura. O melhor professor da vida é a experiência, ela cobra caro, mas explica bem.

Todos nós somos obrigados pela sociedade a atingir o sucesso e o topo que agora



estavam bem distantes. O pior momento foi mostrar a situação à minha família. A preocupação de todos seria uma das minhas piores dores, fazendo desses dias, com certeza, os mais difíceis da minha vida. A sensação de derrota e o sentimento de fracasso faziam eu me sentir incompetente, envergonhado, com medo e repleto de incertezas.

De repente não dava mais para passear com a família, viajar ou comprar o que minha filha pedia. Era preciso fazer conta para tudo e se eu comprasse uma coisa deixava de pagar outra. Os credores começaram a ligar e até o condomínio do meu apartamento eu atrasei. Senti uma sensação horrível, passei a não atender mais o celular. “O que importa não é o que você tem na vida, mas quem você tem na vida” (William Shakespeare)

Foi pensando assim que consegui achar forças que não imaginava ter. Apesar de tudo que estava passando e de todas as incertezas eu não podia continuar apavorado e com medo. De alguma forma eu precisava confiar que tudo daria certo, eu não tinha outra escolha e assim procurei seguir com os meus dias. “Se não puder voar, corra. Se não puder correr, ande. Se não puder andar, rasteje, mas continue em frente de qualquer jeito” (Martin Luther King).

Fazíamos o possível para contornar a situação da melhor forma. Tentávamos manter a carteira de associados sau-

dáveis financeiramente para que tivéssemos condições de comercializá-los com outra empresa, o que de fato foi feito cinco anos depois. A partir daí, segui em frente e hoje, quando olho para trás, agradeço todas as dificuldades que me trouxeram muito aprendizado e a descoberta que possuía a tal da motivação e que o medo, apesar de tudo, pode ser controlado e administrado.

Nesse tempo refleti que nada é certo e seguro na vida. Nossos empreendimentos, empregos, amigos, relacionamentos e até a nossa própria vida e isso são coisas que costumamos não dar muita atenção. Hoje, como palestrante, passo minhas experiências às outras pessoas que em grande parte são estressadas e muito preocupadas com sua posição profissional. Muitas são infelizes com suas vidas, relacionamentos e trabalho. Passei a mostrar a importância da motivação como combustível necessário e que, como o banho, tem que ser tomada diariamente.

Lembro, que um dia lendo sobre os arrependimentos das pessoas em seus leitos de morte e agora após minhas dificuldades, ter repensado sobre a maneira de levar a vida. “Não importa o que a vida fez com você, mas o que você fez com o que a vida fez com você” (Jean Paul Sartre).

Não gaste tempo demais no trabalho ao invés de estar junto das pessoas amadas,

esse tempo não volta mais. Não deixe de dizer eu te amo para as pessoas que ama, poderá não ter outra chance. Tenha sempre tempo para brincar com seus filhos, eles crescem rápido. Não permita passar a maior parte do seu tempo em um trabalho estressante e que não goste, o seu tempo é precioso. Tenha coragem para mudar uma vida infeliz, ainda há muito tempo pela frente. Não queira que o tempo passe rápido, consequentemente a vida, para ser feliz só no final de semana, feriados ou nas férias, seja feliz hoje e agora.

Separei algumas frases que podem ajudar no dia a dia:

- Aprenda a aceitar a vida como ela é, estresse, ansiedade e desespero não resolvem nada, pelo contrário.
- Não reclame, aja, lamentar o passado só prolonga o sofrimento.
- Arrume tempo para novas experiências, são com elas que faremos grandes descobertas.
- Tenha tempo para novos conhecimentos, pois serão a única coisa que ninguém tirará de você.
- Não se preocupe com a opinião dos outros, opiniões não resolvem problemas e sim as suas atitudes.
- Estejamos preparados para as mudanças necessárias e que a felicidade esteja sempre presente.
- Pesquisas mostram que não é o sucesso que traz felicidade, mas a felicidade é que traz o sucesso.
- Portanto, não importa o tamanho da queda, tenha sempre a felicidade dentro de você pois, de alguma forma, tudo, no final, se resolve.

(\*) - É dentista com especialização em odontopediatria e MBA em gestão em planos de saúde. Palestrante, uniu suas experiências para ajudar a transformar vidas através de suas palestras sobre superação, entusiasmo e qualidade de vida (www.andrecastrapalestras.com.br).

## Insights para o negócio e preparação da empresa para o futuro

Marcos Rodrigues (\*)

Um dos principais desafios para as empresas nos próximos anos será transformar dados em informações úteis

Ainda mais com um volume que só tende a crescer, a exemplo dos dados levantados pela EMC. Segundo a consultoria, o volume de dados digitais no mundo passou de 166 Exabytes, em 2006, para mais de 20 mil Exabytes em 2017. E em 2020, a alta deve surpreender ainda mais: 40 mil Exabytes, o que significa cerca de 5.000 gigabytes para cada pessoa no mundo.

Para o universo digital, os números são positivos, pois trazem possibilidades de desenvolvimento e amadurecimento de tecnologias, com o Big Data, a IoT e a inteligência artificial. Mas, para aproveitar esse avanço da melhor maneira, as empresas precisam estar preparadas. E não só para receber o crescente volume de dados mas, principalmente, para fazer a melhor gestão deles, de forma a gerar insights para o negócio.

Mas como fazer uma gestão de dados realmente eficiente? A aposta para o presente e o futuro são as tecnologias cognitivas! Elas são capazes de facilitar a tomada de decisões, já que utilizam ferramentas como inteligência artificial, processamento de linguagem natural e visão e interação humanas adaptadas às máquinas. Em um mundo que exige um grande processamento de dados por minuto, saber tomar as decisões corretas, na hora mais apropriada, é fundamental.

Para traduzir o que é uma tecnologia cognitiva, vou citar um exemplo. Imagine que um laboratório médico esteja gastando muito tempo para entregar os resultados dos exames aos clientes, gerando insatisfação quanto ao serviço. Como seria possível usar a tecnologia cognitiva para resolver essa questão?

Uma das saídas mais eficientes seria instalar totens de autosserviço com chatbots embarcados que, ao mesmo tempo em que conversam com o cliente

para extrair as informações necessárias, também buscam o resultado, imprimem e entregam ao cliente em questão de poucos minutos. No entanto, engana-se quem pensa que as tecnologias cognitivas estão maduras apenas para o ramo de saúde. Elas se encaixam em qualquer segmento!

Podem estar no processamento de orçamentos, pedidos, recebimentos, cobranças e pagamentos; na gestão de ordens de serviço, contratos, devoluções e frotas; no recrutamento e admissão de colaboradores; na administração de folha de pagamentos, benefícios e banco de horas; na execução de backups, monitoramento de equipamentos, gestão de arquivos, downloads e uploads. E esses são apenas alguns exemplos.

Os benefícios são comprovados. Enquanto clientes ganham melhores experiências em produtos e serviços, as empresas tornam seus processos mais ágeis e eficientes com padronização e difusão do conhecimento, otimização de processos, segurança, governança de TI, excelência operacional e ganho de eficiência.

São muitas as vantagens que contam a favor das tecnologias cognitivas. Mas antes de adotá-las em sua empresa, é importante fazer uma análise interna para levantar onde as soluções seriam mais adequadas para gerar melhores resultados. Também é importante observar se as soluções escolhidas estão aptas a entregar o que há de mais atual.

Por exemplo, se são replicáveis (para atender um ou mais departamentos), em nuvem (o que facilita o acesso remoto) e de fácil instalação e expansão. Além de trazer benefícios imediatos, isso tudo viabiliza o ajuste a futuras necessidades de adequação.

Com esses cuidados, as tecnologias cognitivas farão com que o volume crescente de dados seja uma oportunidade para que o seu negócio ganhe ainda mais destaque no segmento de atuação.

(\*) - É gerente de Vendas de Serviços Avançados da Ricoh Brasil, empresa global de tecnologia que, há mais de 80 anos, tem transformado a maneira como as pessoas trabalham (www.ricoh.com.br).

## Pacientes com trombose podem aproveitar longas viagens sem preocupações



Em viagens prolongadas, a utilização das meias elásticas de média compressão é importante, pois contribui para o retorno sanguíneo nessas situações de menor movimentação das pernas.

A formação de coágulos no interior das veias do sistema venoso profundo, conhecida como Trombose Venosa Profunda (TVP) é uma doença que preocupa a população durante o período das férias e acarreta dúvidas na hora de viajar de carro, ônibus ou avião, principalmente, em destinos de longas distâncias. Apesar de legítima, a preocupação não deve impedir o paciente de se divertir e aproveitar as merecidas férias.

O cirurgião vascular do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, Kenji Nishinari, dá dicas para evitar surpresas desagradáveis durante o caminho. “Aproveitar as pausas nas viagens de carro e de ônibus para esticar as pernas e fazer uma pequena caminhada é essencial, assim como dentro dos aviões o ideal é caminhar pelo corredor, a cada três horas, a fim de estimular a circulação. Enquanto estiver sentado, aproveite para movimentar os pés para cima e para baixo com a finalidade de contrair as panturrilhas”.

Em viagens prolongadas, a utilização das meias elásticas de média compressão é importante, pois contribui para o retorno sanguíneo nessas situações de menor movimentação das pernas. Manter-se bem hidratado, evitar o consumo de bebidas alcoólicas e remédios para dormir durante o período da viagem também são medidas que diminuem o risco

de desenvolvimento da doença. Os pacientes com TVP podem apresentar sinais e sintomas como dor, inchaço no membro e alteração da sua coloração. Os principais fatores de risco são: a predisposição genética, imobilização prolongada, uso de contraceptivos hormonais e o câncer maligno.

“Permanecer imóvel por muito tempo como em pós-operatório de grande cirurgia ou mesmo numa imobilização de um membro, também representam perigo para o desenvolvimento da doença. Nesses casos indica-se o uso das meias de compressão, a administração de remédios anticoagulantes em doses preventivas e também da pronta movimentação assim que possível”, alerta o especialista.

Apesar de serem estimados 400 mil novos casos anuais da doença somente no Brasil, existe prevenção para a ocorrência da trombose e a adoção de um estilo de vida saudável pode contribuir muito. Manter-se no peso ideal, evitar o consumo exagerado de bebidas alcoólicas, não fumar, ter uma alimentação balanceada, praticar atividades físicas regularmente e evitar os fatores de risco conhecidos são os pilares da prevenção de qualquer doença e com a trombose não é diferente”. Afirma o Dr. Kenji.

Fonte e mais informações: www.hospitaloswaldocruz.org.br.

## Controle de doenças crônicas é prioridade da OMS para 2019

A Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou quais são as prioridades da saúde para 2019. Dentre elas, destaca-se o controle de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes que, só no Brasil, atinge mais de 13 milhões de pessoas.

Para conter seu avanço, a OMS propõe atuar junto aos governos a fim de atingir a meta global de redução em 15% da inatividade física até 2030, o que pode ser feito por meio de implantações de políticas públicas que incentivem a prática de exercícios diários.

Segundo a OMS, sedenta-

rismo, assim como tabagismo, consumo excessivo de bebidas alcoólicas, má alimentação e poluição do ar, é fator de risco que impulsiona o crescimento da incidência das doenças crônicas. Além disso, a decorrente obesidade está entre as principais causas do diabetes tipo 2.

A Sociedade Brasileira de Diabetes compreende a importância de colocar em prática medidas efetivas para o combate de doenças crônicas. Os especialistas da instituição estão à disposição para comentar a lista divulgada pela OMS. Fonte e mais informações: (www.diabetes.org.br).

**Rio Jordão Papéis S/A**  
CNPJ/MF - 77.961.431/0001-49  
Assembleia Geral Extraordinária - Edital de Convocação

Pelo presente Edital, ficam convidados os senhores acionistas, para se reunirem em Assembleia Geral Extraordinária, que se realizará no dia 12 de Fevereiro de 2019, às 09:00 horas, na sede social, Rua Vergueiro, nº 2087 - conjunto 408 - bairro Vila Mariana, CEP 04.101-000, São Paulo (SP), para deliberarem sobre a seguinte Ordem do Dia: a) Alteração de remuneração dos membros da Diretoria; b) Consolidação do Estatuto Social; c) Outros assuntos de interesse social. São Paulo, 29/01/2019. (29, 30 e 31)

2ª Vara da Família e Sucessões - Regional Tatuapé. EDITAL PARA CONHECIMENTO DE TERCEIROS, EXPEDIDO NOS AUTOS DE INTERDIÇÃO DE ODALVA SONSIN, REQUERIDO POR FERNANDO SONSIN PACCE - PROCESSO Nº1004189-53.2018.8.26.0008. A MMª. Juíza de Direito da 2ª Vara da Família e Sucessões, do Foro Regional VIII - Tatuapé, Estado de São Paulo, Dra. MARILIA CARVALHO FERREIRA DE CASTRO, na forma da Lei, etc. FAZ SABER aos que o presente edital virem ou dele conhecimento tiverem que, por sentença proferida em 11/10/2018, foi decretada a INTERDIÇÃO DE ODALVA SONSIN, RG 5.348.816-7, CPF/MF 084.215.838-32, considerando-a incapaz de exercer pessoalmente os atos da vida civil de modo geral, e nomeado como CURADOR, em caráter DEFINITIVO, o Sr. Fernando Sonsin Pacce. O presente edital será publicado por três vezes, com intervalo de dez dias, e afixado na forma da lei. NADA MAIS. Dado e passado nesta cidade de São Paulo, aos 12 de Dezembro de 2018.

Empresas & Negócios

Para veiculação de seus Balanços, Atas, Editais e Leilões neste jornal, consulte sua agência de confiança, ou ligue para

**TEL: 3043-4171**

www.netjen.com.br

AGENDA DO **EMPRESÁRIO**®

www.agenda-empresario.com.br ANO XXX APOIO: **CENOFISCO**

QUINTA-FEIRA, 31 DE JANEIRO DE 2019

• Eficiência • Qualidade • Confiança

OSFE/CONTABIL

MEMO Instituto de Memória Empresarial www.memmo.com.br

**EMPRESA DO SIMPLES NACIONAL**  
Indústria do Simples Nacional que não tem funcionários, qual de data de entrega do E-Social? Saiba mais: [www.empresario.com.br/legislacao].

**EMPRESA POSSUI ESTAGIÁRIO E PRETENDE EFETIVÁ-LO, COMO PROCEDER?**  
Esclarecemos que não há previsão legal expressa, mas entende-se que neste caso deve ser feita a rescisão do contrato de estágio posterior à sua admissão na qualidade de empregado.

**RESCISÃO DE CONTRATO INTERMITENTE**  
Funcionário intermitente solicitou a sua rescisão, como proceder como a baixa na CTPS, temos que emitir algum documento rescisório? Saiba mais acessando: [www.empresario.com.br/legislacao].

**CONSIDERADO TRABALHO INTERMITENTE**  
Funcionário que trabalha de sábado e domingo das 08:00 às 18:00, pode ser considerado um trabalhador intermitente? Saiba mais acessando a íntegra no site: [www.empresario.com.br/legislacao].

**JORNADA DIFERENCIADA**  
Funcionários que ocupam o mesmo cargo e cumprem jornada diária de 8hs por dia e 200 horas mês, podem ter horário diferenciados para entrada e saída, desde que cumpram a jornada, qual a base legal? Saiba mais acessando: [www.empresario.com.br/legislacao].

**TRANSFERÊNCIA DE FUNCIONÁRIOS**  
Qual é a fundamentação jurídica e administrativa, para que uma transferência de funcionários de uma empresa para outra possa ser feita, sem que ocorra a rescisão contratual? Saiba mais acessando a íntegra no site: [www.empresario.com.br/legislacao].

**CONTROLE DA JORNADA DE TRABALHO**  
Qual a melhor forma de controlar a jornada de trabalho dos motoristas para cumprir a legislação? Saiba mais acessando a íntegra do conteúdo no site: [www.empresario.com.br/legislacao].

**50 anos ORCOSE**  
Contabilidade

Fundador: José SERAFIM Abrantes

11 3531-3233 - www.orcose.com.br

Rua Clodomiro Amazonas, 1435 - Vila Olímpia - 04537-012 - São Paulo - SP